

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE

«*FITNESS AL FEMMINILE 2.0: tecniche di rimodellamento corporeo*»



A.S.C.
Attività Sportive Confederate
ACADEMY LAZIO



PRINCIPALI ARGOMENTI TRATTATI :

- ✓ **differenze di genere**
- ✓ **ormoni e ciclo: cosa allenare?**
- ✓ **ormoni e nutrizione**
- ✓ **allenamento al femminile con fine estetico**
- ✓ **allenamento in menopausa**
- ✓ **allenamento e cellulite**
- ✓ **allenamento e sovrappeso**
- ✓ **allenamento in caso di lipedema i linfedema**